

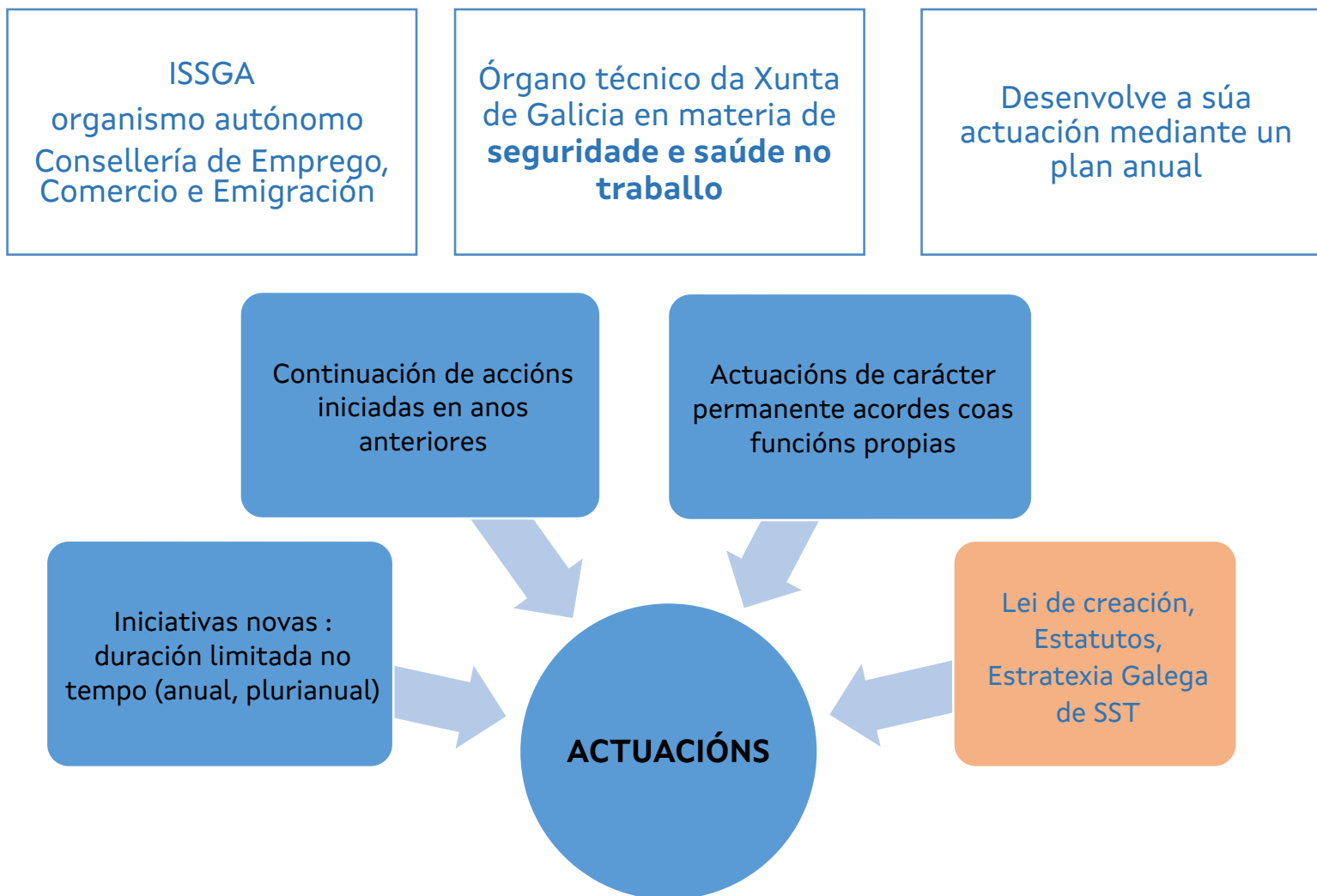


INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

Programa de sensibilización e información en PRL

IES Plurilingüe Terra de Turonio
Guía no medio natural e de tempo libre

ISSGA



ISSGA

INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

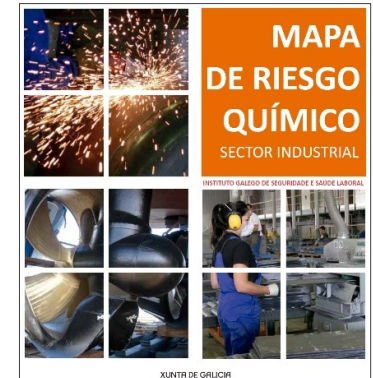
issga.xunta.gal





FUNCIÓNS DO ISSGA

- Observatorio Galego de Condicións de Traballo: estatísticas, estudos e documentación técnica.
- Investigación de AT e EP.
- Asesoramento técnico e colaboración á ITSS, ás autoridades laboral, sanitaria e xudicial, etc.
- Seguimento e control polo persoal técnico habilitado: actuacións comprobatorias das condicións materiais nas empresas e centros de traballo.



FUNCIÓNS DO ISSGA

- Programas e campañas de promoción da prevención, mellora da xestión preventiva e redución da sinistralidade.
- Oferta formativa anual.



PLAN DE ACTUACIÓN

Deseño e a priorización de **accións e medidas do Issga** en materia de SST, no marco da vixente estratexia galega.

Carácter **anual e dobre finalidade**:

- Servir de guion para a execución das funcións e desenvolvemento das actividades técnicas.
- Dar a coñecer coa máxima transparencia a todas as persoas e entidades interesadas a planificación das actividades e a procura de actores que se somen a estas actuacións.

2024
PLAN DE
ACTUACIÓN
ISSGA

PLAN DE ACTUACIÓN

Estrutúrase en 6 eixos:

1. Órgano técnico en PRL e PST e participación dos interlocutores sociais
2. Observatorio galego de condición de traballo, investigación e actuación de colaboración.
3. Programas por riscos e novos escenarios
4. Programas por sectores e colectivos
5. **Formación, información técnica e sensibilización en PRL**
6. PST e benestar laboral



5.3.5. PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN EN PRL NOS OBRADOIROS DE EMPREGO

DESCRIPCIÓN

A través da colaboración entre os concellos de Galicia e a Consellería de Promoción do Emprego e Igualdade pónense en marcha os denominados obradoiros de emprego. Para o ISSGA preséntase como un escenario idóneo para incorporar a PRL na formación para unha actividade específica.

O obxectivo é integrar a PRL na etapa formativa e concretala nos riscos e medidas preventivas da actividade na que se están a formar.

ACTUACIÓNS

- A. Elaborar documentación técnica específica para cada unha das actividades ás que se dirixen os módulos formativos dos obradoiros de emprego:
 - Campaña de promoción da prevención dirixida ao alumnado do módulo de atención sociosanitaria.
 - Campaña de promoción da prevención dirixida ao alumnado do módulo de xardinería.
 - Campaña de promoción da prevención dirixida ao alumnado do módulo de albanelaría.
 - Formación en primeiros auxilios para dar resposta a situacións que poidan darse no ámbito laboral.
 - Campaña de promoción da prevención dirixida ao alumnado doutros módulos.
- B. Difundir a documentación técnica entre o alumnado
- C. Seleccionar determinados obradoiros para impartir xornadas polo persoal técnico do ISSGA

UNIDADE RESPONSABLE E ÁREA TÉCNICA

Xerencia, Subdirección Xeral Técnica e de Planificación e centros territoriais.

VINCULACIÓN COA ESSTG27

Medidas 1.1.7 e 4.1.7.



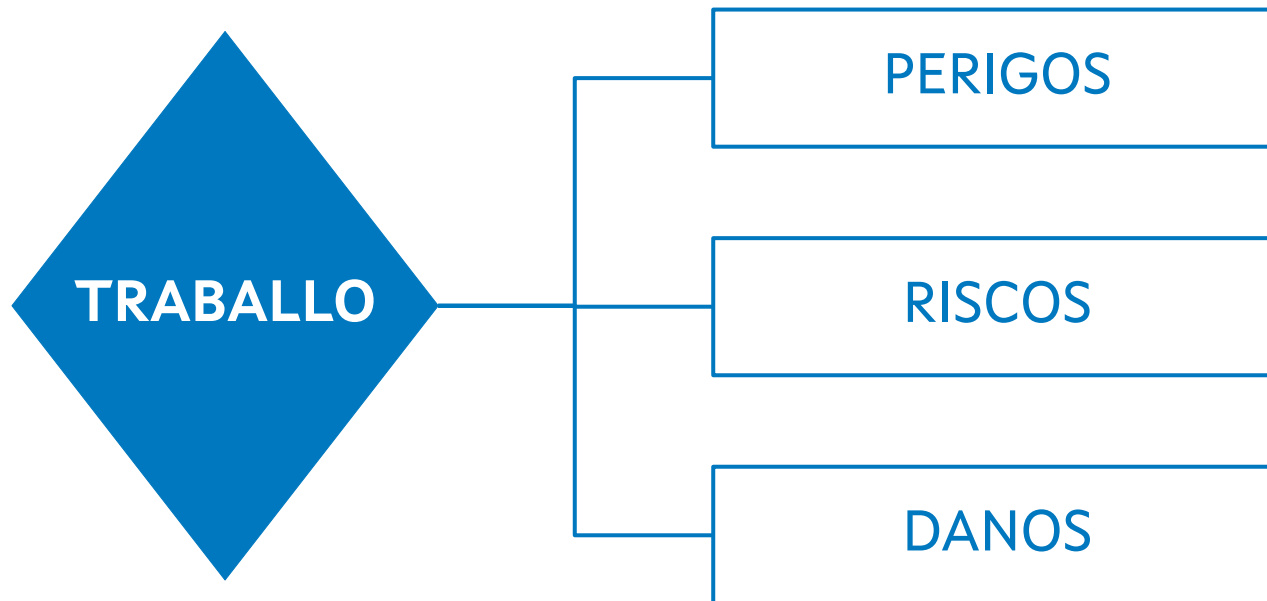
¿Qué debemos saber?

- Qué riscos e danos se poden dar no traballo
- Onde, cómo e por qué se producen
- Cómo se deben controlar





O TRABALLO – Os danos



O perigo fai referencia a unha fonte, unha situación ou un acto que pode ocasionar un potencial dano; mentres que o risco refírese á probabilidade de que un feito perigoso concreto ocorra e á gravidade das súas consecuencias



Condições de traballo: referencia legal

(Lei 31/1995, de 8 de novembro, de prevención de riscos laborais)

DEFINICIÓN

Calquera característica do mesmo que poida ter influencia significativa na xeración de riscos para a seguridade e a saúde do traballador.

Inclúense especificamente

- Características de locais, instalacións, equipos, produtos, útiles etc.
- Natureza e niveis de presenza de axentes físicos, químicos e biolóxicos
- Os procedementos de traballo que xeren riscos ao utilizar os axentes citados
- Todas aquelas outras características do traballo, incluídas as relativas á súa organización, que inflúan na magnitude dos riscos a que estea exposto o traballador



Factores de risco

Toda circunstancia ou
situación que aumenta as
probabilidades dun dano



Risco evitable

O que se pode evitar



Eliminar un risco

Suprimir a posibilidade de
ocorrência de dano



Riesgo residual = Riesgo inherente - control



El que está directamente relacionado con la naturaleza de los procesos desarrollados, en ausencia de controles



El que subsiste después de aplicar los controles. Grado de incertidumbre que asumimos



Ejemplo



Hueco sin
tapar

Si se colocan barandillas,
se controla o **minimiza el
riesgo**

Si se tapa o desaparece el
hueco,
se **elimina el riesgo**



Técnicas

- **Prevención de riesgos laborales.** Conjunto de actividades o medidas en todas las fases de la actividad de la organización con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo. SISTEMA DE GESTIÓN.
- **Protección de riesgos laborales.** Conjunto de actividades orientadas a la reducción de la importancia de los efectos de los siniestros. Medios materiales orientados a este fin. Colectivas e individuales
- **Técnicas preventivas.** Sistemas, gestión, organización, seguridad, higiene, ergonomía, formación, vigilancia de la salud, psicología, etc.



LEY 31/95

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

R. D. 39/97

REGLAMENTO DE SERVICIOS DE PREVENCIÓN

R. D. 171/04

COORDINACIÓN ACTIVIDADES EMPRESARIALES

R. D. 1216/97

Seguridad y salud a bordo de los buques de pesca

R. D. 1627/97

Seguridad y salud en obras de construcción

R. D. 1932/98

Prevención en centros militares

R. D. 485/97 Señalización

R. D. 379/01 Almacenamiento de productos químicos

R. D. 486/97 Lugares de trabajo

R. D. 614/01 Seguridad frente al riesgo eléctrico

R. D. 487/97 Manipulación de cargas

R. D. 783/01 Protección contra radiaciones ionizantes

R. D. 488/97 Pantallas de visualización

R. D. 1066/01 Protección contra emisiones radioeléctricas

R. D. 664/97 Agentes biológicos

R. D. 255/03 Reglamento sobre preparados peligrosos

R. D. 665/97 Agentes cancerígenos

R. D. 681/03 Riesgos atmósferas explosivas en lugar de trabajo

R. D. 773/97 Protección individual

R. D. 2177/04 Equipos de trabajo para trabajos en altura

R. D. 1215/97 Equipos de trabajo

R. D. 2267/04 Reglamento seguridad contra incendios en Establ. Ind.

R. D. 238/98 Explosivos

R. D. 393/07 Norma básica de autoprotección

R. D. 374/01 Agentes químicos



Actuaciones de las administraciones públicas competentes

- Promoción, información y asesoramiento
- Vigilancia del cumplimiento de la normativa
- Sanción en caso de incumplimiento

Otras funciones de la Autoridad Laboral *(Orden de 27 de junio de 1997)*

- Acreditación de entidades como servicios de prevención ajenos
- Autorización para desarrollar la actividad de auditoría del sistema de prevención
- Autorización para desarrollar y certificar actividades formativas en materia de prevención
- Seguimiento



Introducción-Recordatorio

- El empresario **garantizará** la seguridad y salud de sus trabajadores.
- El empresario participará de forma activa en la prevención de riesgos y dispondrá de **recursos propios o concertados** para desarrollar las **actividades preventivas**
- La prevención de riesgos laborales se desarrollará en el **seno de la empresa** y deberá **integrarse** tanto en el conjunto de sus actividades como en todos los niveles jerárquicos de esta, a través de la **implantación y aplicación** de un **plan de prevención de riesgos**
- Los **trabajadores y sus representantes** deberán contribuir a la integración y colaborar en la adopción y cumplimiento de las medidas preventivas

Ley 31/95 y R.D. 39/97



Acciones que debe realizar la empresa

- Definición de política preventiva/organización de los recursos preventivos
- Evaluación de riesgos /adopción de medidas preventivas
- Planificación preventiva (prioridades/procedimientos...)
- Integrar la prevención en la producción y a todos los niveles jerárquicos
- Definir las acciones formativas/informativas a realizar
- Programa sobre vigilancia de la salud y primeros auxilios
- Definir plan de emergencia
- Control administrativo y documental

TODO LO RELACIONADO
CON PREVENCIÓN



CONSULTA Y PARTICIPACIÓN DE
REPRESENTANTES TRABAJADORES



Riesgo laboral

DEFINICIÓN

Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo se valorará la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo

Probabilidad

DEFINICIÓN

Se tienen en cuenta datos estadísticos, características específicas, frecuencia, exposición, etc.

Consecuencias-Severidad

DEFINICIÓN

Consecuencias negativas más probables para los trabajadores, en caso de que se materialice el daño



PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

! Que é un **risco laboral**?

A posibilidade de sufrir un accidente de traballo ou ter un problema de saúde derivado do traballo.

✓ Que é a **prevención**?

O conxunto de actividades que facemos para evitar os riscos laborais.

✓ Que é a **protección**?

As medidas e equipos que utilizamos cando non podemos evitar un risco.

✓ Cales son os **principios da acción preventiva**?

... Evitar os riscos

... Avaliar e coñecer os riscos que non se poidan evitar

... Combater os riscos na súa orixe

... Adaptar o traballo á persoa que o realiza

... Ter en conta os adiantos técnicos

... Cambiar as cousas perigosas por outras que non o son

... Planificar a prevención

... Planificar primeiro a protección colectiva e logo a individual

... Informar ben os traballadores

PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

✓ Quen participa?

Empresario/a:

garantirá a seguridade e a saúde laboral de todos os traballadores.

Traballador/a:

ten dereito á protección da súa seguridade e saúde no traballo. Ten que cumprir as medidas de protección adoptadas.

Delegados/as de prevención:

son os representantes dos traballadores encargados de vixiar a saúde laboral e a prevención de riscos laborais.

Comité de Seguridade e Saúde:

é un órgano da empresa encargado de responder sobre as actuacións e iniciativas en prevención de riscos.

Servizo de prevención:

conxunto de persoas e de medios necesarios para realizar as actividades preventivas.

Actividades preventivas

- La integración de la prevención en la producción y a todos los niveles jerárquicos de la Empresa, es un requisito legal y una condición técnica imprescindible para que la acción preventiva sea eficaz.
- Pero no se puede pretender que los “servicios de prevención” se responsabilicen de todas las actividades preventivas integradas. Por ejemplo: adquisición de productos, contrataciones, control de comportamientos seguros, etc.
- Realizase a través do plan de prevención da empresa

Aprobado por dirección
Asumido por la estructura organizativa
Conocido por los trabajadores

¿Qué significa integrar la prevención?

- Cuando en las actividades de la empresa los procedimientos de ejecución (producción) tienen en cuenta -se fijan y aplican- los requisitos preventivos exigibles.
- Cuando en los niveles jerárquicos de la empresa sus funciones se han fijado y se desempeñan teniendo en cuenta los objetivos y principios preventivos.



Gestión de la prevención

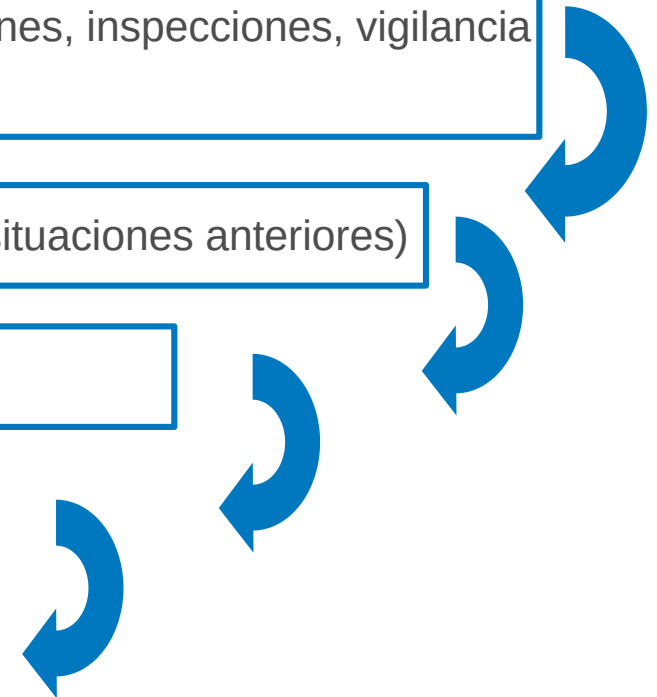
Identificación de los problemas (evaluaciones, investigaciones, inspecciones, vigilancia de la salud, comunicaciones, denuncias, etc.)

Determinación de medidas preventivas (derivadas de las situaciones anteriores)

Planificación de Medidas Preventivas

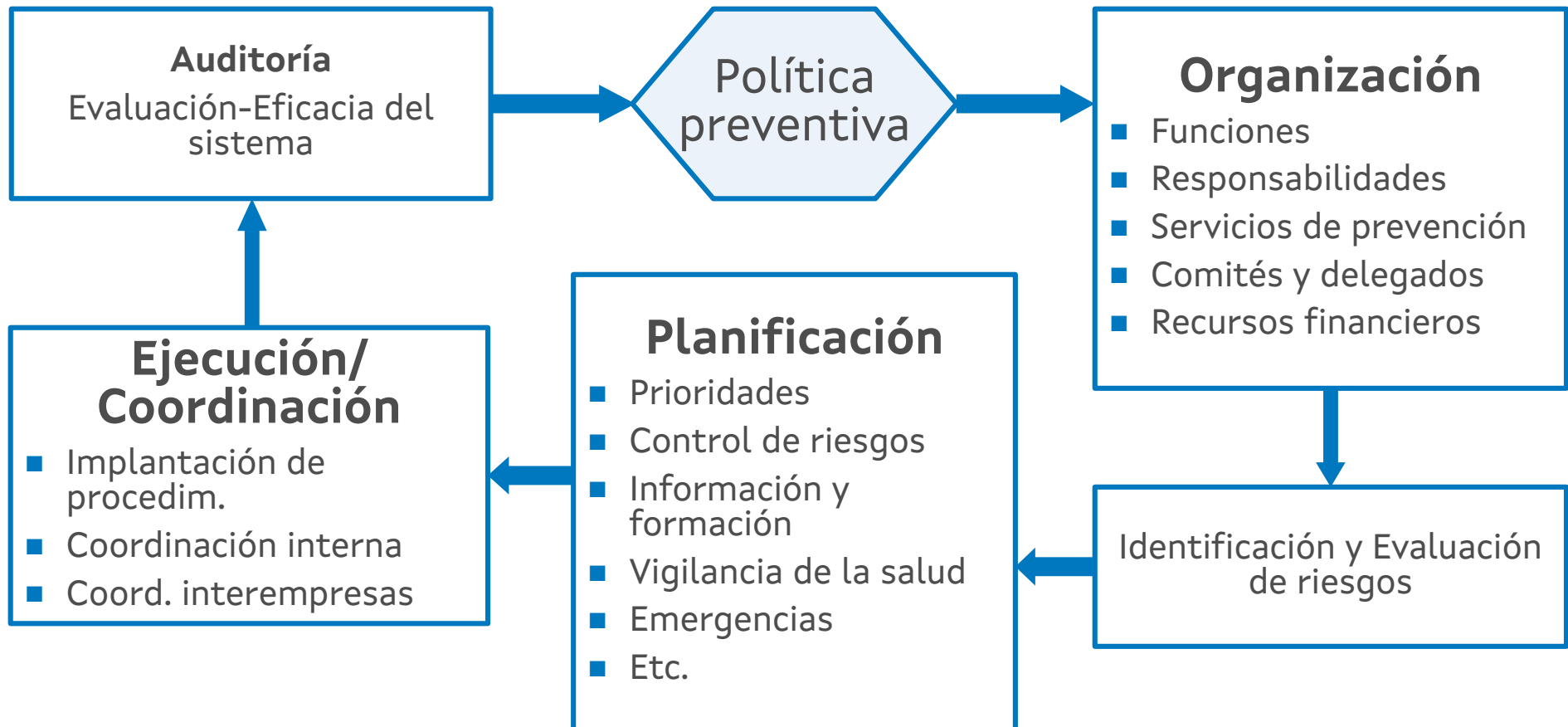
Ejecución/Seguimiento de lo planificado

Valoración de la eficacia de las medidas adoptadas





Sistema de gestión en PRL (INSST)





Criterios para evaluar riesgos

- Valores o requisitos legales
- Códigos y procedimientos comúnmente aceptados
- Normas internacionales
- Órganos científicos/técnicos especializados de la administración pública

EVALUAR

Es medir y
comparar
con un
estándar.
Diagnosticar
la situación



Procedimiento de evaluación en función de los criterios técnicos

Evaluación **específica** de riesgos

- Evaluación de riesgos impuesta por legislación específica sobre seguridad industrial y/o seguridad y salud en el trabajo
- Evaluación de riesgos derivados de normas técnicas
- Evaluación de riesgos que precisen métodos específicos de análisis

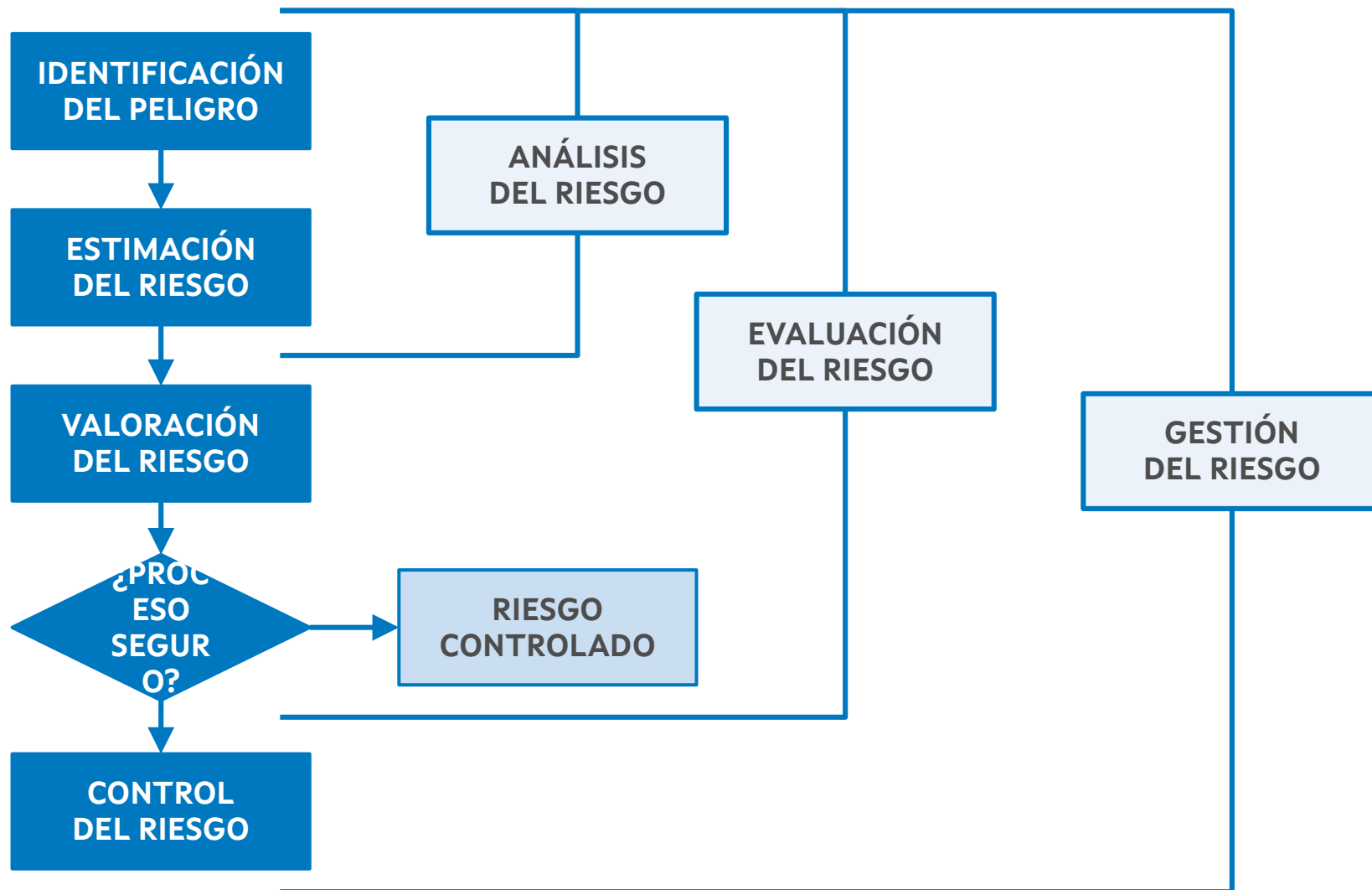
Evaluación **general** de riesgos

- Riesgos no contemplados en los casos anteriores



Guía ordenada para realizar la evaluación de riesgo

- 1 Identificación de peligros y trabajadores expuestos
- 2 Evaluación de riesgos y asignación de prioridades
- 3 Determinar las medidas para eliminar o controlarlos
- 4 Planificación de acciones estableciendo prioridades
- 5 Seguimiento y revisión periódica de comprobación





Método simple de evaluación de riesgos

ESTIMACIÓN DEL RIESGO = GRADO DE PELIGROSIDAD

PROBABILIDAD

ALTA = El daño ocurriría siempre o casi siempre

MEDIA = El daño ocurriría en algunas ocasiones

BAJA = El daño ocurriría en raras ocasiones

CONSECUENCIAS

LIGERAMENTE DAÑINO = cortes, golpes, molestias, ...

DAÑINO = fracturas menores, conmociones, quemaduras, ...

EXTREMADAMENTE DAÑINO = amputaciones, lesiones múltiples, muerte, ...

GRADO DE PELIGROSIDAD DEL RIESGO = Probabilidad x Consecuencias



CONSECUENCIAS				
		Ligeramente dañino	Dañino	Extremadament e dañino
P R O B A B I L I D A D	Baja	Riesgo trivial	Riesgo tolerable	Riesgo moderado
	Media	Riesgo tolerable	Riesgo moderado	Riesgo importante
	Alta	Riesgo moderado	Riesgo importante	Riesgo intolerable



Riesgo	Acción y temporización
Trivial	No requiere acción específica
Tolerable	No se necesita mejorar la acción preventiva. Se requieren comprobaciones periódicas
Moderado	Se deben hacer mejoras e implantarlas en un período determinado
Importante	No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo. Cuando el riesgo corresponde a un trabajo que se está realizando, debe remediarse el problema con carácter urgente
Intolerable	No debe comenzarse ni continuar el trabajo hasta reducir el riesgo



ORGANIZACIÓN DA PREVENCIÓN

- Asumindo o empresario persoalmente a actividade.
- Designando a un ou varios traballadores para levala a cabo.
- Constituindo un servizo de prevención propio.
- Recorrendo a un servizo de prevención alleo.
- Servizo de Prevención Mancomunado

Hai que dar resposta as catro disciplinas preventivas: Seguridade, Hixiene Industrial, Ergonomía e Psicosocioloxía e Medicina do Traballo





DANOS A SAÚDE



Son todos aqueles problemas de saúde relacionados causalmente coas condicións de traballo, independentemente do tempo que tarden en manifestarse.

- Accidentes de traballo.
- Enfermidades de traballo. Cadro de Enfermidade Profesionais. O R.D. 1299/2006, do 10 de novembro, aproba o cadro de enfermidades profesionais que figura como anexo 1 da devandita norma



DANOS A SAÚDE



- Enfermidades relacionadas co traballo. As enfermidades que, non sendo enfermidades profesionais, contraia o traballador con motivo da realización do seu traballo, sempre que se probe que a enfermidade tivo por causa exclusiva a realización do mesmo. Decláranse como accidentes de traballo
- Estrés, Fatiga, Insatisfacción,...



DANOS A SAÚDE

Imagen 1. Diferentes estadísticas de siniestralidad laboral.





DANOS A SAÚDE

Presunción “iuris tantum” de laboralidade: presumirase, salvo proba en contrario, que son constitutivas de accidente de traballo as lesións que sufra o traballador durante o tempo e no lugar de traballo.

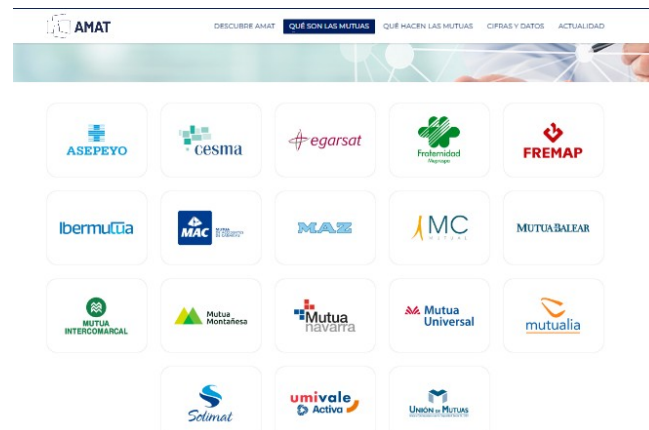
- .
Infarto, ictus,...

- .

DETERMINACIÓN DE CONTINXENCIAS

¿Quen determina se as prestacións deben recoñecerse como continxencias profesionais?.

- O INSS, as Mutuas ou as empresas colaboradoras na xestión



Se non se está de acordo ca determinación:

- Reclamación ante o INSS
- Reclamación no xulgado (xurisdicción social)



COBERTURAS

- Recoñecemento de prestacións: baixa médica, indemnización por lesións permanentes non invalidantes e/ou incapacidade permanente, no seu caso.
- Alta na Seguridade Social: o empresario ten a responsabilidade inicial de dar de alta na Seguridade Social ao traballador. Pero se devandito trámite non levou a cabo no momento da contratación, automaticamente darase de alta ao empregado no sistema.



COBERTURAS

- Recarga de prestacións: Cando un accidente é resultado da falta de medidas de seguridade ou prevención de riscos laborais, o empresario debe asumir o pago dun plus económico. Este complemento non é unha indemnización en man, pero supón unha mellora da contía que se percibe mes a mes.
- Indemnizacións por responsabilidade: Ademais, existe a posibilidade da acceder indemnizacións adicionais se existe responsabilidade criminal ou civil do empresario.



Equipo de protección individual (EPI)

Equipo de protección individual (EPI) é “calquera equipo destinado a ser levado ou suxeitado polo traballador para que lle protexa dun ou varios riscos que poidan ameazar a súa seguridade ou a súa saúde, así como calquera complemento ou accesorio destinado a tal fin.”

(RD 773/1997).

O uso dos EPI no lugar de traballo está unido á aplicación de dous reais decretos, transposicións de senllas Directivas da Unión Europea, o Real Decreto 773/1997 (Directiva 89/656/CEE) relativo ao uso dos EPI e o Regulamento (UE) 2016/425 relativo á súa comercialización.



PARA TENER LA CONDICIÓN DE EPI ES NECESARIO:

- **El EPI no tiene por finalidad realizar una tarea o actividad sino protegernos de los riesgos que la tarea o actividad presenta.** No tendrán consideración de EPI, las herramientas o útiles aunque los mismos estén diseñados para proteger contra un determinado riesgo (herramientas eléctricas aislantes, etc.)
- **El EPI debe ser llevado o sujetado por el trabajador y utilizado de la forma prevista por el fabricante.** No puede ser considerado un EPI, por ejemplo, una banqueta aislante. Sí es un EPI, por ejemplo, una pantalla de soldador de mano
- **El EPI debe ser elemento de protección para el que lo utiliza, no para la protección de productos o personas ajenas.** Existen prendas utilizadas para la protección de alimentos o bien para evitar contagios de personas que, no tienen consideración de EPI.
- **Los complementos o accesorios cuya utilización sea indispensable para el correcto funcionamiento del equipo y contribuyan a asegurar la eficacia protectora del conjunto, también tienen la consideración de EPI según el Real Decreto.** En el caso de las caídas de altura, el equipo fundamental de protección es el arnés anticaídas. Para que este equipo ofrezca una protección adecuada, es necesario complementarlo con un elemento de amarre adecuado y con un absorbedor de energía. Estos dispositivos complementarios también son EPI y tanto el arnés anticaídas como los elementos de amarre deberán utilizarse conjuntamente.



Non son EPI:

- Roupas corrente e uniformes non destinados a protexer.
- Equipos de servizo de socorro e salvamento
- Os equipos de protección individual dos militares, dos policíaas e dos servizos de mantemento da orde.
- “EPIs” dos medios de transporte por estrada (cinto,...)
- Material de autodefensa e disuasión (aerosois, armas...).





EPI

Non son EPI:

- O material de deporte (calzado, pertiga,...). Si se considera EPI durante o desenvolvemento dunha actividade laboral deportiva (por exemplo, monitores de deportes náuticos).
- Os aparellos portátiles para a detección e sinalización dos riscos e dos factores de molestia.



A todos os EPI, independentemente de que se usen no ámbito privado ou laboral, aplícalles o Regulamento (UE) 2016/425, do Parlamento Europeo e do Consello, do 9 de marzo de 2016, relativo aos equipos de protección individual e polo que se derroga a Directiva 89/686/CEE do Consello.



O presente Regulamento establece os requisitos sobre o deseño e a fabricación dos equipos de protección individual (en diante, «EPI») que vaian comercializarse, para garantir a protección da saúde e a seguridade dos usuarios e establecer as normas relativas á libre circulación dos EPI na Unión.

EPI: Regulamento (UE) 2016/425

Os EPI deben levar **marcado CE** conforme ao Regulamento (UE) 2016/425 do Parlamento Europeo e do Consello, relativo aos equipos de protección individual. Este regulamento inclúe no seu anexo II os Requisitos esenciais en materia de saúde e seguridade que deben cumprir os EPI.

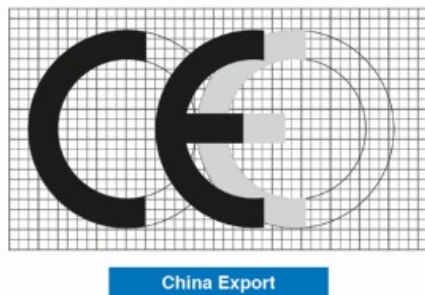
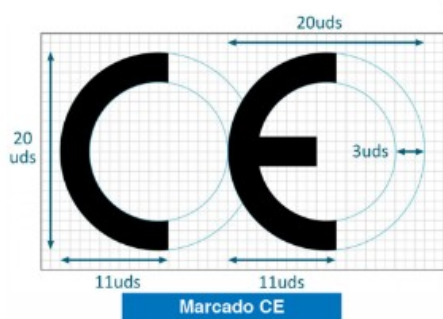
O fabricante debe elaborar unha **Declaración UE de conformidade**, e ademais o EPI debe levar a información que se indica no Regulamento: datos do fabricante, identificación do produto (número de lote...), instrucións e información etc.

Segundo o risco para protexer para o que estean deseñados, os EPI poden ser de Categoría I, II ou III. No caso de EPI de categorías II ou III, previamente á posta da marcado CE, intervén un Organismo Notificado (ON) durante o procedemento de avaliación da conformidade. Devandito ON realizará un exame UE de tipo e emitirá un **Certificado de exame UE de tipo**. Ademais disto, o fabricante tamén debe ter un control da produción, cuxos detalles varían en función da categoría do EPI

EPI: Regulamento (UE) 2016/425

Debe ter a información, marcado e documentación que se indica no Regulamento de EPI, e co contido que se pide alí. É de especial importancia o seguinte:

- Información do EPI: Marca e modelo do produto, datos do fabricante, do importador (no seu caso), etc.
- Marcado no EPI e no seu envasado: Debe ter a información e o marcado que se pide no Regulamento, ademais do folleto ou instrucións.
- Documentación: Como mínimo, achegar a Declaración UE de conformidade do fabricante, e o Certificado de exame UE de tipo (para EPI de categoría II ou III), emitido por un Organismo Notificado autorizado pola UE para o Rto. de EPI. produción, cuxos detalles varían en función da categoría do EPI



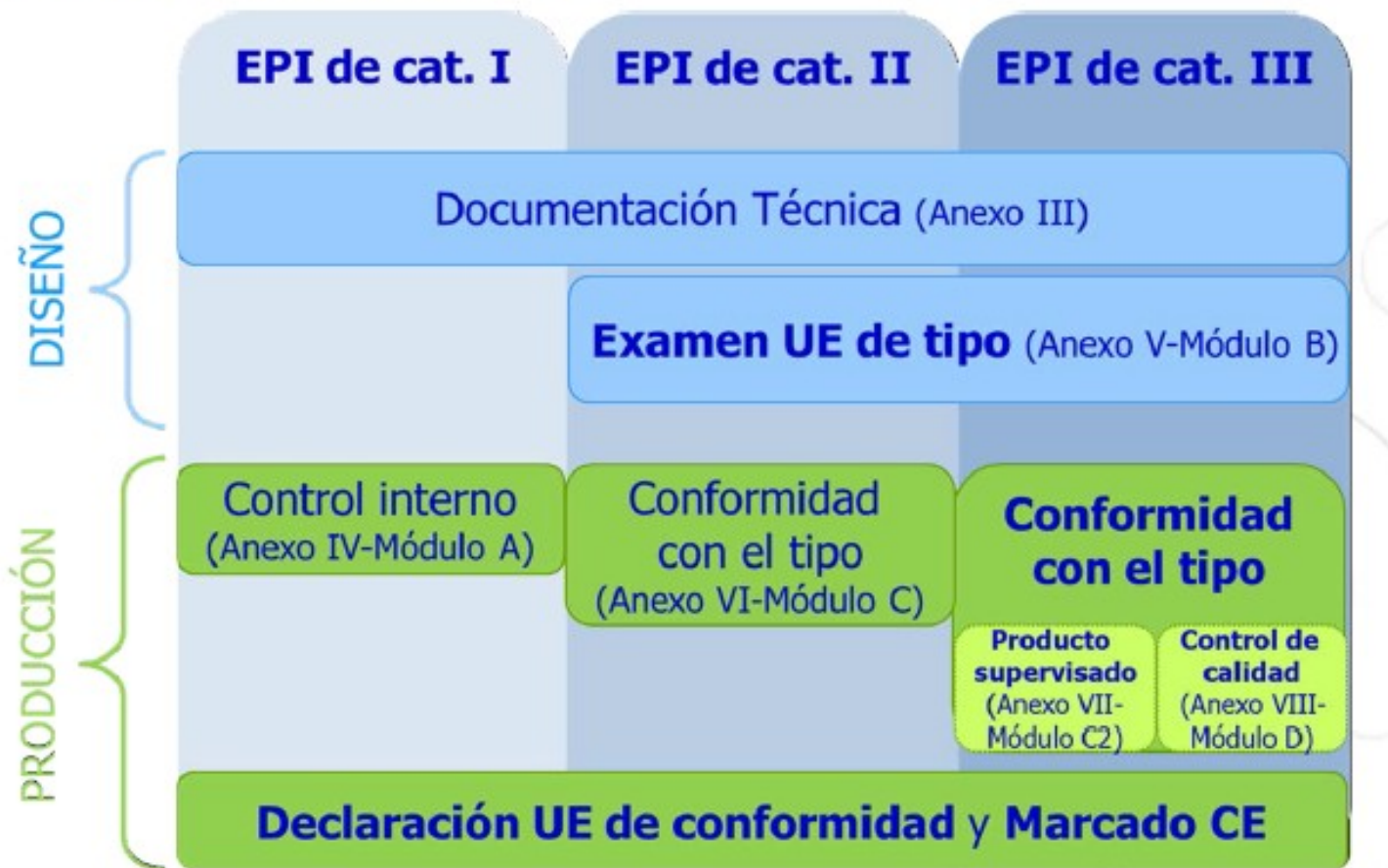
Marcado CE	
En EPI de Cat. I o II	En EPI de Cat. III
CE	CE YYYY



EPI: Regulamento (UE) 2016/425

Procedimientos de evaluación de la conformidad

(Artículo 19 y Anexos IV a VIII)



La validez máxima de los certificados de
Examen UE de tipo será de 5 años

Categorías de EPI. Anexo I do Regulamento

Categoría I: Inclúe exclusivamente os seguintes riscos mínimos:

- a) lesións mecánicas superficiais;
- b) contacto con materiais de limpeza de acción débil ou contacto prolongado con auga;
- c) contacto con superficies quentes que non excedan de 50 °C;
- d) lesións oculares causadas pola luz solar (salvo durante a observación do sol);
- e) condicións atmosféricas que non sexan de natureza extrema.

Categoría II. Inclúe riscos distintos dos enumerados nas categorías I e III.

Categoría III: Inclúe exclusivamente os riscos que poidan ter consecuencias moi graves, como a morte ou danos irreversibles á saúde, en relación co seguinte:

- a) substancias e mesturas perigosas para a saúde;
- b) atmosferas con falta de osíxeno;
- c) axentes biolóxicos nocivos;
- d) radiacións ionizantes;
- e) ambientes con altas temperaturas cuxos efectos sexan comparables aos dunha temperatura do aire de polo menos 100 °C;
- f) ambientes con baixas temperaturas cuxos efectos sexan comparables aos dunha temperatura do aire de – 50 °C ou menos;
- g) caídas de altura;
- h) descargas eléctricas e traballos en tensión;

- i)afogamento;
- j)cortes por serras de cadea accionadas a man;
- k)chorros de alta presión;
- l)feridas de bala ou arma branca;
- m)ruídos nocivos.

Seguridade en deportes náuticos

- Usar sempre un chaleco salvavidas adecuado, independentemente da habilidade para nadar
- Comprobar as condicións meteorolóxicas e da auga antes de saír
- Coñecer as normas de navegación e sinalización marítima
- Levar a bordo equipo de seguridade como caixa de primeiros auxilios, bengalas e radio para comunicacións de emerxencia.
- Manter o equipo de navegación en bo estado.
- Débese informar a alguén en terra sobre os plans de navegación e o tempo estimado de retorno
- Traxe de neopreno para protexerche da frío da auga. Mellor con bandas reflectantes
- Zapatos antiescorregadizos para evitar resbalones en superficies molladas
- Lentes de sol polarizadas para protexer os teus ollos do reflexo do sol na auga

Seguridade en deportes náuticos

- Se vas realizar actividades como o kaiak (descenso de ríos) ou o windsurf, tamén necesitarás un casco para protexer a túa cabeza de posibles golpes.
- Ademais, é recomendable levar sempre un chifre para poder pedir axuda en caso de emerxencia, e se vas navegar en mar aberto, deberías considerar a posibilidade de levar un EPIRB (Radiobaliza de Indicación de Posición de Emerxencia no Mar) para facilitar a túa localización en caso de accidente.

- Outro equipamento de seguridade:

- Aros de salvamento
- Arnés de seguridade (para non caer a auga)
- Botiquín
- Balsa salvavidas
- Mochila de supervivencia





Actividades nauticas de recreo

▶ Normas de seguridad y recomendaciones



Normas de seguridad que hay que observar en la navegación. Equipos de seguridad necesario a bordo de las embarcaciones, señales de peligro, normativa sobre prevención de vertidos, comunicaciones marítimas, dónde conseguir información metereológica, consejos para la navegación, etc.

<https://www.transportes.gob.es/marina-mercante/nautica-de-recreo/normas-de-seguridad-y-recomendaciones>



<http://www.salvamentomaritimo.es/sala-de-comunicacion/folletos-salvamento-maritimo>



EPI: CHALECO SALVAVIDAS



MOTIVOS PARA UTILIZAR O CHALECO



POR QUE UTILIZAR O CHALECO SALVAVIDAS?

Porque en caso de caída accidental ao mar:

- Mantente na auga con maior seguridade, particularmente se non podes nadar, estás exhausto, ferido ou incapacitado doutra forma
- No caso de chalecos autoinchables, funcionan sen ningunha intervención polo túa parte, excepto vestilo inicialmente
- Permite que te despraces ti mesmo, na auga, sen estar incómodo
- Axúdате a concentrar os teus esforzos en salvarte máis que en manterte a flote
- Axuda ao teu rescate
- En caso de que caías á auga e o chaleco dispoña dela, a radiobaliza persoal de localización facilitará a busca e o teu rescate



USO DE CHALECO AXEITADO



UTILIZA UN CHALECO CUNHA FLOTABILIDADE AXEITADA PARA A SITUACIÓN DE RISCO

- 100 N: En augas calmas e protexidas
- 150 N: En alta mar levando roupa contra o mal tempo
- 275 N: En alta mar en condicións extremas e levando roupa de protección pesada



EPI: CHALECO SALVAVIDAS



COLOCACIÓN DO CHALECO

1

Coa fibela desenganchada, as correas frouxas e o chaleco de fronte, introduce un dos brazos pola manga do chaleco



2

A continuación, pasa o outro brazo e viste o chaleco como se fose unha chaqueta





EPI: CHALECO SALVAVIDAS



COLOCACIÓN DO CHALECO

3

Encaixa ambas as dúas fibelas ou broches



4

Cingue a correa, axustando o chaleco ao corpo



5

Non vistas ningunha peza de roupa por enriba do chaleco de traballo,
nin sequera a chaqueta de augas



EPI: CHALECO SALVAVIDAS



ALMACENAMIENTO DOS CHALECOS



MANTEMENTO DOS CHALECOS

ALMACENA SEMPRE OS CHALECOS NUN LUGAR SECO

- É conveniente secar ao aire os chalecos húmidos ou mollados, antes de almacenalos
- Os chalecos nunca se deben secar aproximándoos a fontes de calor

REALIZA UN CONTROL PERIÓDICO DOS CHALECOS SEGUINDO AS INSTRUCCIÓN DO FABRICANTE

Antes de cada uso, recorda:

- Asegúrate sistematicamente do bo estado xeral do chaleco
- En caso dos chalecos inchables, verifica que o cartucho de gas comprimido está cheo e ben colocado, que o percutor está armado e que a válvula do tubo de inflado oral está bloqueada

Despois de cada uso, enxauga o chaleco con auga doce, limpa e fría

UNE

Normalización
Española

UNE-EN ISO 12402-4:2020 (Ratificada)

 Equipos de flotación individuales. Parte 4: Chalecos salvavidas nivel de rendimiento 100. Requisitos de seguridad (ISO 12402-4:2020) (Ratificada por la Asociación Española de Normalización en febrero de 2021.)

 Personal flotation devices - Part 4: Lifejackets, performance level 100 - Safety requirements (ISO 12402-4:2020) (Endorsed by Asociación Española de Normalización in February of 2021.)

 Équipements individuels de flottabilité - Partie 4: Gilets de sauvetage, niveau de performance 100 - Exigences de sécurité (ISO 12402-4:2020) (Entérinée par l'Asociación Española de Normalización en février 2021.)



RECOMENDACIÓNS PARA CICLISTAS

Se te desprazas en bicicleta, como ciclista debes:

- Revisar e ter sempre a bicicleta en bo estado (presión dos neumáticos, freos, suspensión,...)
- Utilizar o casco de seguridade. Recomendase tamén o uso de luvas, proteccións corporais (xeonlleira e codeira), calzado e roupa adecuada
- Respectar os sinais e normas de tráfico (sinais, semáforos, policía,...)
- Se existe carril bici circular sempre por el.
- Débese circular sempre polo lado dereito, no sentido da marcha, o máis pegado posible á beiravía ou ás beirarrúas.
- En caso de andar en bicicleta pola noite ou por zonas escuras, é obrigatorio levar unha luz de posición branca dianteira, unha luz de posición (fixa) vermella traseira e un reflector vermello traseiro non triangular.
- Se se circula por vías interurbanas, sempre hai que levar unha peza reflectora.
- Hai que indicar con antelación calquera manobra ou cambio de dirección.





RECOMENDACIÓNS PARA CICLISTAS

- Planificar a saída.
- Consultar a previsión meteorolóxica. É importante para coñecer:
 - As horas de bo tempo dispoñibles, para a realización da actividade
 - O tempo pasado na zona para coñecer o estado actual do roteiro (atención ao barro!)
 - As características do terreo, para saber como responderá á choiva
- Compañía: Non se recomenda saír en solitario sobre todo se pretendemos percorrer lugares pouco transitados. Se aínda así decidimos saír sós debémos comunicar con todo o detalle que sexa posible o itinerario e o horario de regreso previsto a unha persoa que estea pendente. Tamén é moi recomendable coñecer as opcións para compartir a túa localización en tempo real.
- Material de reposto: Sempre deberemos levar repostos e un kit de reparacións



RECOMENDACIÓNS PARA CICLISTAS

- Sen esquecer...: Unha caixa de primeiros auxilios (igual que o que levaríamos para camiñar), auga e comida e por suposto un teléfono móbil co que poder comunicarnos en caso de accidente.
- Deberemos respectar ao resto de usuarios/as do terreo. A prioridade é do sendeirista en primeiro lugar, do cabalo despois, logo da bici e, por último dos vehículos de motor
- Entre os ciclistas ten prioridade o que sube.





CASCO PARA CICLISTAS



- Os cascos de protección para ciclistas son EPI de categoría II segundo o establecido no Regulamento (UE) 2016/425
- Normativa aplicable. A norma harmonizada que detalla os requisitos mínimos a cumprir polos cascos para ciclistas é a EN 1078:2012+A1:2012, a cal tamén detalla requisitos para usuarios de monopatines e patíns de rodas.



UNE-EN 1078:2012+A1:2012

 Cascos para ciclistas y para usuarios de monopatines y patines de ruedas.

 Helmets for pedal cyclists and for users of skateboards and roller skates

 Casques pour cyclistes et pour utilisateurs de planches à roulettes et de patins à roulettes



Descargar extracto



CASCO PARA CICLISTAS

Marcado. Os cascos para ciclistas deben incluír o marcado CE no propio casco. Ademáis, a norma EN 1078, obriga ao marcado de:

- a referencia normativa no casco;
- identificar se se trata dun casco para ciclistas, usuarios de monopatín ou usuarios de patíns de rodas;
- talla e o peso do casco;
- o ano e trimestre de fabricación;
- advertencia de que o casco non debe ser usado por nenos que realicen actividades que presenten risco de estrangulamento ou aforcamento.

Documentación. Deben ser entregados obrigatoriamente con:

- Folleto informativo.
- Declaración UE de conformidade, ou cunha indicación no folleto informativo acerca da dirección URL na que pode consultarse devandito documento.

Tras un impacto violento, debe ser substituído





CASCO PARA CICLISTAS: Requisitos

- Requisitos para os materiais do casco. Os materiais do casco que entren en contacto coa pel do usuario non deben alterarse coa suor ou produtos cosméticos correntes. Así mesmo non deben causar alteracións na pel.
- Requisitos de construción. Os cascos, ademais de ter a capacidade de absorción de impactos, deben ser duradeiros, permitir manterse no seu sitio en caso do accidente e evitar lesións ao usuario durante o seu uso.
- Campo de visión. Os cascos para ciclistas, cando están debidamente colocados e para unha talla adecuada ao usuario, debería permitir unha visión mínima de 105° no plano medio lonxitudinal vertical en ambos os lados; de 25° cara arriba e 45° cara abaixo.
- Absorción de impactos. O casco colócase nunha cabeza de ensaio, deixando caer o conxunto sobre un iunque ríxido (un ríxido e outro, simulando un bordo), co fin de simular caídas nunha superficie plana e sobre un bordo. O pico de aceleración para cada impacto non superará 250 g.
- Sistema de suxeición. O casco debe incorporar un sistema de suxeición que permita suxeitarse á cabeza do usuario, e ademais, un barboquejo, que non será de máis de 14 mm de ancho, e que debe poder desabrocharse cunha man.





CASCO PARA CICLISTAS: Requisitos

- Requisitos para os materiais do casco. Os materiais do casco que entren en contacto coa pel do usuario non deben alterarse coa suor ou produtos cosméticos correntes. Así mesmo non deben causar alteracións na pel.
- Requisitos de construción. Os cascos, ademais de ter a capacidade de absorción de impactos, deben ser duradeiros, permitir manterse no seu sitio en caso do accidente e evitar lesións ao usuario durante o seu uso.
- Campo de visión. Os cascos para ciclistas, cando están debidamente colocados e para unha talla adecuada ao usuario, debería permitir unha visión mínima de 105° no plano medio lonxitudinal vertical en ambos os lados; de 25° cara arriba e 45° cara abaixo.
- Absorción de impactos. O casco colócase nunha cabeza de ensaio, deixando caer o conxunto sobre un iunque ríxido (un ríxido e outro, simulando un bordo), co fin de simular caídas nunha superficie plana e sobre un bordo. O pico de aceleración para cada impacto non superará 250 g.
- Sistema de suxeición. O casco debe incorporar un sistema de suxeición que permita suxeitarse á cabeza do usuario, e ademais, un barboquejo, que non será de máis de 14 mm de ancho, e que debe poder desabrocharse cunha man.





EQUITACIÓN

- O cabalo é un ser vivo e pode, por exemplo, asustarse, ter unha conduta imprevista, ou tropezarse. Como consecuencia podes perder o equilibrio e caer da montura, empuxarte, pisarche, morderche, darche unha cox,...

- Coñece ao teu cabalo

Os cabalos aínda que estea domesticado e adestrados son salvaxes por natureza. Crear un vínculo co animal permitirlle sentirse seguro coa túa presenza

- Non é convinte achegarse a un cabalo sen que este se dea conta. Achégate con delicadeza, non fagas movementos bruscos que o poidan asustar e faille caricias para demostrarlle que pretendes facerlle dano. Os cabalos son seres moi sensitivos polo que o cheiro e as palabras xogan un papel moi importante. Debes falarlle para que o seu oído afágase ao teu timbre de voz e permitir que che olfatee para que poida recoñecerche nun momento de estrés.
- Evitar acercarse ao cabalo desde detrás
- Revisa periodicamente todos os arneses de montar: rendas, cabezadas, cinchas, monturas, cabestros, etc. para ver se non hai roturas ou debilidades que che poñan en perigo durante a monta.
- Verifica o estado de axuste da cincha e colocación da cadeira antes de montar.
- Hai que ter en conta que existen varios compoñentes que inflúen o risco: como a altura do caballo, a velocidade á que esteas a circular, o tipo de carreiro, se vas polo campo, os obstáculos que pode haber,...





EQUITACIÓN

- Utiliza un casco para protexer a túa cabeza. A maioría dos accidentes de equitación producen golpes na cabeza que se poden previr co casco.
- Cando montes en grupo trata de manter unha distancia mínima de polo menos o longo do cabalo para evitar que se algún cabalo patear poidache golpear, ou que se hai unha caída poidas esquivar ao xinete.
- É importante que avisemos no roteiro aos que nos seguen de calquera incidente, por exemplo, se vén unha bicicleta, camiñante, ramas baixas colgantes etc. e debemos ir con coidado..
- Se o teu cabalo excitouse demasiado, por calquera circunstancia, é preferible desmontar e tratar de tranquilizalo desde abaixo.
- Non corras, e se o fas que sexa nun terreo parello e que ti xa coñezas.
- Usa ropa cómoda
- Suxeita ben as rendas
- Mantén unha postura relaxada
- Apoiate ben nos estribos introducindo o pé só ata a parte máis ancha do mesmo, non máis adentro, pois se te caes pode quedar enganchado o pé no estribo, situación moi perigosa.
- Lesións producidas por descompensación de musculatura. Montar a cabalo require tensión constante por parte de certos grupos musculares o que nos obriga a desatender a musculatura contraria. Se non facemos exercicios específicos para compensar estes desequilibrios haberá unha gran propensión a sufrir lesións musculares.





EQUITACIÓN

- Aprende a facer un desmonte de emerxencia, calquera situación de inestabilidade é mellor solucionala desde abaixo, é dicir, baixarse rápido aumenta a seguridade.
- Aprende a caer. Aínda que isto non impedirá que che poidas magoar, si pode colaborar evitando lesións ao aprender a caer afastándote do cabalo.
- Moi importante: Cabalga sempre atento, con todo baixo o teu control, esta é a mellor estratexia para evitar unha caída ou accidente.
- Trata de cabalgar sempre con alguén de compañía e se saes só deixa dito cara a onde vas e o teu horario aproximado de regreso.
- En ambos os casos, cabalgar só ou acompañado, levar un teléfono mobil
- Non chegues co teu cabalo ao galope á túa casa ou ao centro ecuestre desde onde partiches.
- Cando se cabalga en grupo débese tratar de definir o ritmo de marcha conforme a capacidade do menos experimentado dos xinetes.
- Coidado cos nenos. Pódense mover preto do cabalo. Deben aprender a moverse a modo, sen movementos bruscos ou dar berros que poidan asustar ao cabalo ou ser unha distracción para este.
- Recomendamos equiparse cun chaleco reflector no caso de que caia a tarde no medio dun roteiro. Isto permitirá as demais persoas observarnos a distancia.



EQUITACIÓN

- Evitar andar ao bordo da estrada pois os vehículos ou camións que circulan poden asustar ao cabalo e provocar un accidente
- Circula preferentemente por vías ecuestres e pecuarias. Se non as hai, tes a obrigaón de utilizar a estrada con menor tránsito e debes ter en conta as ordenanzas municipais.
- O código de circulación asimila o cabalo montado a un vehículo. Compórtate coma se foses en bicicleta: avanza sempre pola beiravía da dereita. Ou, de non existir, polo bordo dereito da calzada, Respecta prioridades, semáforos...
- Ten claro que na vía pública, por seguridade, non se permite galopar. Hai que ir en fila e ao paso e está prohibido utilizar elementos de xogo que poidan perturbar a tranquilidade dos animais ou afectar o seu comportamento.
- Por vías insuficientemente luminadas ou baixo condicións meteorolóxicas que diminúan a visibilidade, o cabalo debera levar luces en número necesario para precisar a súa situación e dimensións, que estarán colocadas no lado máis próximo ao centro da calzada.





CASCO DE EQUITACIÓN



O casco de equitación é un elemento de uso obrigatorio na práctica da equitación. Co casco protexemos a cabeza ante posibles caídas ou golpes durante a realización das actividades.

- **Axuste adecuado:** O casco debe axustarse comodamente á túa cabeza sen apertar demasiado. Asegúrate de medir a circunferencia da túa cabeza e proba varios tamaños para atopar o que se axuste mellor.
Axusta as correas para que o casco non se desprace nin se cambalee. O máis importante é que se axuste á perfección.
- **Comodidade:** Opta por un casco de equitación cun forro interno acolchado que absorba a humidade e sexa fácil de limpar. A comodidade é esencial, xa que pasarás horas co casco posto mentras montas a cabalo.
- **Ventilación:** Os cascos con sistemas de ventilación manterán a túa cabeza fresca e cómoda, especialmente en climas cálidos. Isto é importante para evitar o sobrecalentamento. Na actualidade, a maioría dos cascos, non che producen calor ao levalos.

**Tras un impacto violento,
debe ser substituído**

UNE

Normalización
Española

UNE-EN 1384:2023

 Cascos para actividades ecuestres.

 Helmets for equestrian activities

 Casques de protection pour activités équestres



Descargar extracto



EQUIPAMENTO EQUITACIÓN

- Chaleco de equitación

O seguinte elemento básico para a protección é o chaleco de equitación. Non é obrigatorio, pero axuda a protexer contra posibles impactos que afecten a columna vertebral e as costelas.

Algúns modelos mesmo veñen con airbags incorporados que se inflan ao detectar unha caída, proporcionando unha capa adicional de seguridade.



UNE-EN 13158:2018

 Ropa de protección. Chaquetas protectoras y protectores del cuerpo y de los hombros para actividades ecuestres: para jinetes y aquellos que trabajan con caballos, y para conductores de vehículos tirados por caballos. Requisitos y métodos de ensayo.

 Protective clothing - Protective jackets, body and shoulder protectors for equestrian use, for horse riders and those working with horses, and for horse drivers - Requirements and test methods

 Vêtements de protection - Vestes, gilets de protection et protège-épaules pour sports équestres, pour cavaliers, pour personnes travaillant avec des chevaux et pour meneurs d'attelage - Exigences et méthodes d'essai

 Descargar extracto



- Pantalón de equitación

O pantalón de equitación é un elemento esencial para evitar os rozamentos na pel e mellorar a comodidade ao montar. Ao tratarse dun deporte activo, necesítase un pantalón axustado e elástico, que non aperte e adáptese á forma do corpo.

- Botas de equitación

Con elas cubrimos dúas funcións: Protexer o papo da perna de rozamentos ao evitar o contacto directo da perna coa cadeira ou o cabalo. A segunda é evitar que os pés se deslicen dentro dos estribos e queden atrapados entre eles.

- Luvas de equitación

Para protexer a man de ampolas e rozamentos que se producen ao suxeitar as rendas ou saír a montar no inverno. Deben ser especiais para a equitación e ser confortables.



BARRANQUISMO

A Canoaxe ou Descenso de barrancos, é un deporte de risco cuxa dificultade depende de infinidade de variables, a orografía de cada barranco é diferente, polo que ningún descenso será idéntico a outro, o medio onde se realiza pode estar en constante cambio e transformación debido aos aumentos de caudal que poidan modificar o curso da auga, movementos de grandes bloques de roca ou desprendementos que cambien o descenso tal e como o coñeciamos.

PLANIFICA a actividade:

- Escolle un barranco adecuado á experiencia do grupo
- Infórmate das súas dificultades técnicas e calcula unha previsión de horario
- Pescuda datos sobre o caudal actual e consulta a previsión meteorolóxica
- Ten presentes os posibles escapes do barranco por se tiveses que abandonalo antes de finalizalo
- O barranco pode cambiar cada ano a súa forma: busca información recente
- Avisa onde vas e o horario en que tes previsto regresar



!! Atención!! , este tempo de referencia debe, en consecuencia, ponderarse en función del perfil efectivo del grupo.	
COMPROMISO ENVERGADURA	CRITERIOS
I	Posibilidad de evitar la crecida fácilmente y rápidamente. Escapatorias fáciles presentes en todas las partes del recorrido. El tiempo de recorrido del barranco o cañón (aproximación, descenso y retorno) inferior a 2 horas.
II	Posibilidad de ponerse fuera de la crecida en ¼ de hora de progresión máxima. Escapatoria/as ½ hora de progresión máxima. El tiempo de recorrido del barranco o cañón (aproximación, descenso y retorno) entre 2 y 4 horas.
III	Posibilidad de situarse fuera crecida ½ hora de progresión máxima. Escapatoria/as en 1 hora de progresión máxima. El tiempo de recorrido del barranco o cañón (aproximación, descenso y retorno) entre 4 y 8 horas.
IV	Posibilidad de situarse fuera crecida en 1 hora de progresión máxima. Escapatoria/as en 2 horas de progresión máxima. El tiempo de recorrido del barranco o cañón (aproximación, descenso y retorno) entre 8 horas y un día.
V	Posibilidad de situarse fuera crecida en 2 horas de progresión máxima. Escapatoria/as en 4 horas de progresión máxima. El tiempo de recorrido del barranco o cañón (aproximación, descenso y retorno) entre 1 y 2 días.
VI	La posibilidad de situarse fuera crecida puede necesitar de más de 2 horas de progresión. Escapatoria/as en más de 4 horas de progresión. El tiempo de recorrido del barranco o cañón (aproximación, descenso y retorno) superior a 2 días.



Nota: esta é a
Gradación de
dificultade
técnica de
barrancos
FFME/FFS
Temos tamén a
Gradación de
dificultade
técnica de
barrancos ACA

DIFICULTAD	CARÁCTER VERTICAL v	CARÁCTER ACUÁTICO a
1 MUY FÁCIL	- No hay ningún rápel, cuerda normalmente inútil para la progresión. - No hay pasos de escalada/desescalada.	- Ausencia de agua o marcha en aguas tranquilas - Natación opcional.
2 FÁCIL	- Presencia de rápel(es) de acceso y ejecuciones fáciles, inferiores o iguales a 10 m. - Pasos de escalada/desescalada fáciles y poco expuestos.	- Natación no superando los 10 m de longitud en aguas tranquilas. - Saltos de ejecución simple inferiores a 3m. - Toboganes cortos o de pendiente débil.
3 POCO DIFÍCIL	- Verticales de caudal débil. - Presencia de rápeles de acceso y de ejecución simple, inferiores o iguales a 30 m, separados, como mínimo, por relleños que permitan el agrupamiento. - Instalación de pasamanos simples. - Marcha técnica que necesita una atención particular (colocación de puntos de soporte precisos) y una búsqueda del itinerario sobre el terreno que puede resultar resbaladizo, inestable, accidentado, caótico o dentro del agua. - Pasos de escalada (hasta un 3c), poco expuestos, pudiendo necesitar el uso de una cuerda.	- Nadar no superando los 30 m en aguas tranquilas. - Progresión por corriente débil. - Salto de ejecución simple de 3 a 5 m. - Tobogán largo o de pendiente mediana.
4 BASTANTE DIFÍCIL	- Verticales de caudal débil a medio, que pueden comenzar a suponer problemas de desequilibrios o bloqueos. - Rápeles de acceso difícil y/o rápeles superiores a 30 m. - Encadenamiento de rápeles en paredes con reuniones confortables. - Gestión de rozamientos necesaria. - Instalación de pasamanos delicados, rápeles o base del rápel no visible al inicio, recepción en badina con salida a nado. - Pasos de escalada/desescalada (hasta un 4c o A0), expuestos y/o con necesidad del uso de técnicas de seguridad y de progresión.	- Inmersión prolongada que comporta una pérdida calorífica bastante importante. - Corriente media. - Salto de ejecución simple de 5 a 8 m. - Salto con dificultad de advertimiento, de trayectoria o de recepción inferiores a 5 m. - Sifón amplio de menos de 1 m de largo y/o profundidad. - Gran tobogán o de fuerte pendiente.
5 DIFÍCIL	- Verticales de caudal medio a fuerte, flanqueo difícil necesitando de una gestión de la trayectoria y/o del equilibrio. - Encadenamiento de los rápeles en paredes con reuniones aéreas. - Flanqueo de marmitas durante el descenso. - Terreno resbaladizo o presencia de obstáculos. - Desinstalación/recuperación de la cuerda difícil (nadando, ...) - Pasos de escalada/desescalada (hasta un 5c o A1), expuestos.	- Inmersión prolongada en agua fría que comporta una pérdida calorífica importante. - Progresión en corriente bastante fuerte, pudiendo perturbar la trayectoria de natación, los movimientos, las paradas o el retomar la corriente. - Dificultades obligatorias ligadas a los fenómenos de aguas vivas puntuales (remolinos, rebufos, 'drossages', ...) que pueden comportar un bloqueo puntual del practicante del descenso de cañones y barrancos. - Salto de ejecución simple de 8 a 10m. - Salto con dificultad, de trayectoria o de recepción de 5 a 8 m. - Sifón amplio y hasta 2 m de largo y/o profundidad.
6 MUY DIFÍCIL EXPERTO	- Verticales de caudal fuerte a muy fuerte. - Cascadas de envergadura. Flanqueo muy difícil siendo necesaria una gestión eficaz de la trayectoria y/o del equilibrio. - Instalación de reuniones difíciles: colocación delicada de un anclaje natural (bloque encastado, ...) - Acceso o inicio de rápel difícil (instalación de pasamanos delicados, ...) - Pasos de escalada/desescalada expuestos (hasta un 6a o A2). - Soporte muy resbaladizo e inestable. - Badina de recepción vivamente emulsionada.	- Progresión en fuerte corriente que afecta a la trayectoria de la natación, a los movimientos, a las paradas y al retomar la corriente, haciendo que sean difíciles de ejecutar. - Movimientos de agua bien marcados ('drossages', contra corrientes, rebufos, olas, remolinos, ...) pudiendo comportar un bloqueo bastante prolongado del practicante del descenso de barrancos y cañones. - Salto de ejecución simple de 10 a 14 m. - Salto con dificultad de trayectoria o de recepción de 8 a 10 m. - Sifón amplio y hasta 3 m de largo y/o profundidad. - Sifón técnico hasta a 1 m (máximo) de largo con corriente eventual o que nos obliga a avanzar hacia un punto determinado.
7 EXTREMADAMENTE DIFÍCIL MUY EXPERTO	- Verticales de caudal muy fuerte a extremadamente fuerte. - Cascadas de mucha envergadura. Flanqueo extremadamente difícil que necesita de la anticipación y la gestión específica de la cuerda, de la trayectoria, del equilibrio, de los soportes y del ritmo. - Pasos de escalada/desescalada expuestos (por encima de 6a o A2). - Visibilidad limitada y obstáculos frecuentes. Pasos posibles al terminar el rápel o en el transcurso del rápel en una/unas badina/badinas con movimientos de agua fuertes. - Control de la respiración: pasos en apnea.	- Progresión en corriente muy fuerte que afecta a las trayectorias de natación, los movimientos, al retomar la corriente, haciendo que sean extremadamente difíciles de ejecutar. - Movimientos de agua violentos ('drossages', contra corrientes, rebufos, olas, remolinos, ...) pudiendo comportar un bloqueo bastante prolongado del practicante del descenso de barrancos y cañones. - Salto de ejecución simple de más de 14 m. - Salto con dificultad de anticipación o de recepción de más de 10 m. - Sifón de más de 3 m de largo y/o profundidad. - Sifón técnico y comprometido de más de 1 m con corriente o que nos obliga a avanzar hacia un punto determinado o sin visibilidad.

EQUIPA a túa mochila:

- Calzado apropiado
- Casco homologado
- Neopreno completo 5 mm
- Escarpíns
- Arnés, corda, cabos de ancoraxe, descensor e material para equipar se o barranco requíreo, aínda que é recomendable sempre
- Auga e comida suficientes
- Teléfono móbil coa batería cargada
- Caixa de primeiros auxilios
- Lanterna ou frontal
- Chifre
- Esbozo e/o descrición do barranco
- Bidón estanco
- Navalla



ACTÚA con prudencia:

- Inicia a actividade a unha hora prudente
Non te separes dos teus acompañantes, nin deixes a ninguén só
- Se é necesario, ten en conta os posibles escapes e utilízalos se algo non sae como debería. Poderás volver outro día
- Nunca saltes nunha poza sen comprobar antes a súa profundidade ou a presenza de obstáculos
- Utiliza o esbozo do barranco e o teu cálculo de horario para asegurarche de que vas sobre o previsto
- En caso de accidente, non perdas a calma e actúa con tranquilidade, asegura á persoa accidentada e o lugar. Evita poñerche ti tamén en perigo
- Bebe e come adecuadamente, evita as deshidratacións e as hipotermias
- Extremar o coidado nas zonas de caos: pode haber sifones perigosos
- Comproba que a meteoroloxía non supón un risco



BARRANQUISMO

O descenso de barrancos é unha actividade na que case sempre estaremos entre altas paredes rochosas. Por iso, ademais de protexer a nosa cabeza dos golpes durante a progresión, debemos protexela tamén de posibles caídas de pedras producidas de forma natural ou polo movemento de persoas ou animais na parte superior do barranco.

- O casco ha de ser homologado, que protexa tanto dos golpes como dos impactos e a súa repercusión nas cervicais.



UNE-EN 12492:2012

 Equipos de montañismo. Cascos para montañeros. Requisitos de seguridad y métodos de ensayo.

 Mountaineering equipment - Helmets for mountaineers - Safety requirements and test methods

 Equipements d'alpinisme et d'escalade - Casques d'alpinistes - Exigences de sécurité et méthodes d'essai

 [Descargar extracto](#)



UNE-EN 1385:2012

 Cascos utilizados para la práctica de deportes en canoa, kayak y en rápidos de agua.

 Helmets for canoeing and white water sports

 Casques utilisés dans la pratique du canoë-kayak et des sports en eau vive

 [Descargar extracto](#)



Terreno nevado tipo nordico



Podemos diferenciar dous tipos de actividade coas raquetas de neve:

-O paseo por unha zona controlada. A traza está feita, a pendente é suave, a orientación nunca é un problema, a rega de aludes non é relevante, pódese interromper o paseo en calquera momento, un cambio de tempo pode ser molesto pero non perigoso, en caso de contratempo será fácil pedir axuda e localizar ao accidentado, o esgotamento ou a hipotermia non se contemplan...

É o caso das pistas para raquetas das estacións de esquí, das inmediacións dun pobo... Nese caso cunha pequena mochila para gardar roupa de abrigo, un tentempié e o teléfono móbil, pode ser suficiente. Pero ollo de non saírse desta contorna!

-A excursión con raquetas. É ir á montaña invernal utilizando as raquetas. E os riscos son os mesmos que para outras actividades de montaña invernal. Neste caso, se queremos facer excursións de raquetas de neve con seguridade é necesario:

- Planificar a actividade de montaña invernal.
- Equiparse adecuadamente. Sonda, detector de vítimas de avalancha (DVA) e pa serán imprescindibles.
- Bastóns

A progresión con raquetas precisa de bastóns tanto para axudar na mesma, como para manter o equilibrio. Estes han de ser extensibles, porque a súa lonxitude cámbiase segundo subamos ou baixemos, ou en función das distintas pendentes. Han de levar unha roseta ancha na punta que incide no terreo, para evitar que este se afunda.



- Actuar con prudencia.
- Ter formación para saber que facer se ocorre un accidente.
- Coñecer as técnicas de rescate de vítimas nun accidente por alude,
- En condicións de neve dura ou xeo será necesario levar e saber usar piolet, crampones e casco.



Percorridos con raquetas de neve

Cartografía ATES, unha ferramenta de prevención

- O risco de aludes é unha realidade que tamén afecta as actividades con raquetas de neve: toda actividade en montaña nevada esixe coñecer e ser capaz de estudar e valorar a estabilidade do manto nivoso e o tipo de terreo polo que nos movemos. Unha gran ferramenta é a Clasificación do Terreo de aludes ou ferramenta ATES, unha cartografía que permite avaliar o grao de exposición do noso percorrido invernal en función das variables do terreo e o grao de estabilidade da neve.

Actuando con atención: a correcta xestión do risco

Unha vez na actividade, e para adaptar a túa toma de decisións a unha actividade segura, debes prestar atención a:

- Elección do percorrido e do trazado: unha vez sobre o terreo hai que buscar o trazado que sexa máis cómodo e seguro para a progresión en raquetas, avaliando pendentes, condicións da neve e risco de aludes.
- Adecuación da experiencia do grupo á actividade: debemos ser honestos cando valoremos a experiencia, forma física, habilidades no manexo do material propio da montaña invernal,... da totalidade do grupo, e adaptar a actividade ao perfil das persoas menos preparadas.
- Atención á meteoroloxía e os seus cambios: aínda que antes de saír de casa consultásemos a previsión, hai que avaliar se esta vaise cumprindo e que non supoña un risco engadido.



UNE-EN 12492:2012

Equipos de montañismo. Cascos para montañeros. Requisitos de seguridad y métodos de ensayo.

Mountaineering equipment - Helmets for mountaineers - Safety requirements and test methods

Equipements d'alpinisme et d'escalade - Casques d'alpinistes - Exigences de sécurité et méthodes d'essai

 Descargar extracto





Percorridos con raquetas de neve

Cartografía ATES, unha ferramenta de prevención

- O risco de aludes é unha realidade que tamén afecta as actividades con raquetas de neve: toda actividade en montaña nevada esixe coñecer e ser capaz de estudar e valorar a estabilidade do manto nivoso e o tipo de terreo polo que nos movemos. Unha gran ferramenta é a Clasificación do Terreo de aludes ou ferramenta ATES, unha cartografía que permite avaliar o grao de exposición do noso percorrido invernal en función das variables do terreo e o grao de estabilidade da neve.

Actuando con atención: a correcta xestión do risco

Unha vez na actividade, e para adaptar a túa toma de decisións a unha actividade segura, debes prestar atención a:

- Elección do percorrido e do trazado: unha vez sobre o terreo hai que buscar o trazado que sexa máis cómodo e seguro para a progresión en raquetas, avaliando pendentes, condicións da neve e risco de aludes.
- Adecuación da experiencia do grupo á actividade: debemos ser honestos cando valoremos a experiencia, forma física, habilidades no manexo do material propio da montaña invernal,... da totalidade do grupo, e adaptar a actividade ao perfil das persoas menos preparadas.
- Atención á meteoroloxía e os seus cambios: aínda que antes de saír de casa consultásemos a previsión, hai que avaliar se esta vaise cumprindo e que non supoña un risco engadido.



UNE-EN 12492:2012

 Equipos de montañismo. Cascos para montañeros. Requisitos de seguridad y métodos de ensayo.

 Mountaineering equipment - Helmets for mountaineers - Safety requirements and test methods

 Equipements d'alpinisme et d'escalade - Casques d'alpinistes - Exigences de sécurité et méthodes d'essai

 Descargar extracto





Percorridos con raquetas de neve

Cartografía ATES, unha ferramenta de prevención

- O risco de aludes é unha realidade que tamén afecta as actividades con raquetas de neve: toda actividade en montaña nevada esixe coñecer e ser capaz de estudar e valorar a estabilidade do manto nivoso e o tipo de terreo polo que nos movemos. Unha gran ferramenta é a Clasificación do Terreo de aludes ou ferramenta ATES, unha cartografía que permite avaliar o grao de exposición do noso percorrido invernal en función das variables do terreo e o grao de estabilidade da neve.

Actuando con atención: a correcta xestión do risco

Unha vez na actividade, e para adaptar a túa toma de decisións a unha actividade segura, debes prestar atención a:

- Elección do percorrido e do trazado: unha vez sobre o terreo hai que buscar o trazado que sexa máis cómodo e seguro para a progresión en raquetas, avaliando pendentes, condicións da neve e risco de aludes.
- Adecuación da experiencia do grupo á actividade: debemos ser honestos cando valoremos a experiencia, forma física, habilidades no manexo do material propio da montaña invernal,... da totalidade do grupo, e adaptar a actividade ao perfil das persoas menos preparadas.
- Atención á meteoroloxía e os seus cambios: aínda que antes de saír de casa consultásemos a previsión, hai que avaliar se esta vaise cumprindo e que non supoña un risco engadido.



UNE-EN 12492:2012

 Equipos de montañismo. Cascos para montañeros. Requisitos de seguridad y métodos de ensayo.

 Mountaineering equipment - Helmets for mountaineers - Safety requirements and test methods

 Equipements d'alpinisme et d'escalade - Casques d'alpinistes - Exigences de sécurité et méthodes d'essai

 Descargar extracto





Perigos subxectivos:

- Preparación física e técnica
- Equipo
- Alimentación
- Sobreestimación das capacidades/Saber renunciar

Perigos obxectivos:

- Derivados da meteoroloxía (Radiación solar, Frío, choiva e vento, Tormenta eléctrica, Néboa) Aludes,...)
- Desprendementos
- Aludes
- Condicións do terreo
- Escuridade



PLANIFICA a túa escalada:

- Valora ao teu compañeiro/a ou compañeiros/as de cordada: ten en conta os seus coñecementos, a súa capacidade e a súa motivación
- Elixes unha zona de escalada e unhas vías adecuadas a todas e todos
- Infórmate sempre antes dos descensos e posibilidades de escape ou abandono
- Asegúrate de dispor de información actualizada. A parede ou o equipamento puideron cambiar
- Ten en conta a meteoroloxía, a orientación da parede, as horas de luz dispoñibles, o exceso de xente...
- Formate. Recíclate periodicamente
- Avisa sempre onde vas e o horario de regreso previsto
- Considera un Plan B por se as cousas non saen como esperabas ou atopas cordadas por diante na vía elixida



EQUIPAMENTO:

- Arnés homologado e pés de gato
- Casco homologado
- Corda homologada e en bo estado, con lonxitude suficiente para o ascenso e descenso
- Dispositivo de aseguramento compatible co diámetro das corda
- Cintas exprés suficientes
- Cabo de ancoraxe
- Descensor e material de abandono (mosquetones, maillones ou cordinos)
- Teléfono móbil



ACTÚA con prudencia:

- Revisa o teu equipo antes e despois de escalar. Le as instrucións cando adquires novo equipo. Presta atención aos anuncios das marcas de lotes defectuosos
- Leva o casco sempre posto e limita no posible o tempo en zonas con risco de caída de pedras
- Aprende ben as manobras, colocación de protección e uso do equipo. Vixía a disposición e correcta colocación de material de todo o grupo
- Supervisa as túas actuacións e as de quen che acompaña, especialmente se son principiantes
- Fai sempre unha revisión dobre coa túa parella
- Avalía as zonas potenciais de risco na vía e ao redor
- Antes de ascender, debes saber como podes baixar, xa sexa dun paso, dun longo ou dunha vía en montaña
- En zonas que non coñeces adáptache ao estilo e ética de escalada desa zona
- Quenta e/o comeza por tramos pouco esixentes
- Non fíes a seguridade da cordada a unha soa ancoraxe: dous puntos para o rápel, tres mellor para a reunión
- Tómake o teu tempo en manobras críticas
- Atopa o equilibrio entre eficiencia e seguridade
- Fai un nó ao final dos extremos da corda
- Nunca sobrestimes as túas capacidades e garda forzas para o descenso



Escalada

- Antes de abandonar o chan, revisaremos o nó, a colocación do arnés e confirmaremos que o noso compañeiro está preparado.
- As ancoraxes realizaranse en puntos sólidos.
- Convén preparar o paso das cordas, previndo a súa abrasión.
- Limpar o lugar de partida, de paso e de chegada de bloques e pedras soltas.
- Sempre estaremos asegurados durante a escalada.
- O asegurador nunca debe soltar a corda
- Mantén a comunicación constante coa túa compañeira ou compañeiro de cordada, confirmando tantas veces sexa necesario calquera manobra arriscada que realices
- En caso de accidente, mantén a calma. Evita que a persoa ferida quede suspendida do arnés moito tempo



Comité:

CTN 147 - Deportes. Equipamientos e instalaciones deportivas

Secretaría: IBV - INSTITUTO DE BIOMECÁNICA DE VALENCIA

Campo de Actividad: Normalización de:

- Equipos para deportes, campos de juego y otros equipos de recreo, particularmente en lo que se refiere a terminología, las especificaciones de seguridad, la aptitud a la función, los métodos de ensayo, el marcado, la instalación y el mantenimiento, incluidos los equipos de protección individual y colectiva utilizados en actividades deportivas;

- Instalaciones deportivas;

- Gestión y mantenimiento de las instalaciones y recintos deportivos;

- Superficies deportivas;

- Instalaciones para espectadores;

- Instalaciones deportivas para personas mayores.

Con la exclusión de:

- Espacios complementarios a las instalaciones deportivas tales como centro médico, enfermería, fisioterapia y masaje, entre otros.

- Áreas de juego infantil.

[Consultar normas UNE deportes](#)



EPI: CREMA SOLAR

No traballo, as cremas de protección solar SI son un EPI máis:

- A empresa debe poñela ao dispor da persoa traballadora, en caso de risco derivado de exposición solar de acordo co Real Decreto 773/1997 de elección e uso de EPI.
- As cremas de protección NON levan un marcado de acordo ao Regulamento (UE) 2016/425.
- Deben usarse como complemento ao resto de EPI entregados.





EPI: CREMA SOLAR

Seleccionar una crema



Resistentes al agua y al sudor

Protección de amplio espectro
Garantizan la protección adecuada frente a la radiación UVA y UVB

SPF
Es la categoría de protección solar. En el **ámbito laboral**, las cremas deben tener un **SPF 30 o superior**

La piel sin protección sufre quemaduras solares después de aproximadamente 10 minutos expuesta al sol (fototipo II)

El **SPF** representa el número de veces por el que se multiplica el tiempo que se puede estar expuesto sin sufrir quemaduras solares

SPF	Tiempo aproximado
5	50 minutos
15	150 minutos (2,5 horas)
30	300 minutos (5 horas)
50	500 minutos (8 horas)

La piel cubierta de forma continuada con una capa abundante de crema con SPF 30, sufrirá una quemadura si está expuesta al sol más de 5 horas

Este tiempo depende de factores personales como: fototipo de piel (del I al VI), de ingesta de medicamentos sensibilizantes, enfermedades cutáneas, etc.



EPI: CREMA SOLAR

Usarla correctamente



Necesitas 2,5 ml
aproximadamente para
cara y cuello, lo que
equivale a dos líneas
gruesas en los dedos



**Aplicatela 30 minutos antes de la
exposición en la piel seca**

Extiende uniformemente

**El sudor y el roce eliminan en parte
el producto. Por ello, para garantizar
que la piel esté cubierta de forma
continuada, es necesario reaplicar la
crema cada 2 horas**



EPI: CREMA SOLAR

Non olvides

- Protexerche tamén os días nubrados.
- Todos os tipos de peles necesitan protexerse do sol, en función do fototipo ao que pertencen.
- Rutina de protección solar eficaz: usa roupa de protección, lentes de sol, gorra ou chapeu e crema de protección solar.
- Extrema as precaucións nas partes do corpo máis sensibles: cara, beizos, pescozo, calva, ombreiros, escote, orellas e mans, usando produtos adecuados a cada zona do corpo.
- Bebe auga con frecuencia.
- A exposición á radiación ultravioleta solar é acumulativa e pode provocar a longo prazo cancro de pel e cataratas.



LENTES PROTECCIÓN SOLAR

- As lentes de protección fronte á radiación solar están dota-das de oculares filtrantes fronte a esta radiación. O labor principal dos oculares filtrantes fronte á radiación solar é o de protexer o ollo humano dos efectos nocivos da radiación solar excesiva que pode dar lugar a patoloxías como fotoqueratite, fotoconxuntivite, cataratas ou fotorretinitis.
- Así mesmo, o uso de oculares solares, desde un punto de vista ergonómico, aumenta a comodidade e percepción visual do usuario.
- A elección do ocular solar depende do nivel de iluminación ambiental e da sensibilidade individual ao cegamento, a fin de asegurar unha visión sen fatiga mesmo no caso de uso prolongado.





Lentes



UNE-EN ISO 16321-1:2022

🇪🇸 Protección ocular y facial para uso en el trabajo. Parte 1: Requisitos generales (ISO 16321-1:2021) (Ratificada por la Asociación Española de Normalización en junio de 2022.)

🇬🇧 Eye and face protection for occupational use - Part 1: General requirements (ISO 16321-1:2021) (Endorsed by Asociación Española de Normalización in June of 2022.)

🇫🇷 Protection des yeux et du visage à usage professionnel - Partie 1 : Exigences générales (ISO 16321-1:2021)

Substitúe a UNE EN 166



Lentes

UNE-EN ISO 12312-1			Rangos de valores del coeficiente de transmisión en el VIS (τ_v) %		UNE-EN 172		
Categoría del filtro	Utilización/Símbolo	Designación			Designación	Utilización/Símbolo	Clase de protección
			de	hasta			
0	Reducción muy limitada de la radiación solar 	Gafas de sol de tintado claro	100,0	80,0	-	Sólo se aplica a ciertos filtros fotocromáticos en estado claro y para el rango de mayor transmisión en el visible	5 o 6 - 1,1
1	Reducción limitada de la radiación solar 		80,0	58,1	Muy claro	Como filtro muy claro	5 o 6 - 1,4
			58,1	43,2	Claro	Como filtro claro	5 o 6 - 1,7
2	Buena protección frente a la radiación solar 	Gafas de sol de uso común	43,2	29,1	Mediano	Como filtro universal recomendado para la mayoría de las situaciones	5 o 6 - 2
			29,1	17,8	Oscuro	Generalmente utilizado en Centroeuropa	5 o 6 - 2,5
3	Alta protección frente a la radiación solar 			17,8	8,0	Muy oscuro	En regiones tropicales o subtropicales, para la observación directa del cielo, en alta montaña, para las superficies nevadas, extensiones de agua brillante o de arena, canchales de tiza o de pizarra. No recomendado para la conducción vial
4	Protección muy alta frente a la radiación solar extrema, en el mar, sobre nieve, en alta montaña o en el desierto.  No apto para su empleo en conducción y carretera (1) 	Gafas de sol de uso especial, reducción muy alta de la radiación solar	8,0	3,0	Extremadamente oscuro	Para las radiaciones muy intensas. No apto para su empleo en conducción y carretera 	5 o 6 - 4,1

(1) Se pueden usar en condiciones de alta luminosidad, como desiertos o zonas nevadas a plena luz de sol.



Lentes

Todas as lentes de sol deberán vir acompañadas, entre outra, da seguinte información:

- » Marcado CE visible, lexible e indeleble.
- » Identificación do modelo.
- » Identificación do fabricante.
- » Referencia á norma respecto a a que se certificou o equipo.
- » Clase de protección do ocular ou, no seu caso, categoría do mesmo.
- » Restricións de uso (por exemplo: non apto para a condución e uso na estrada ou non apto para condución pola noite ou no crepúsculo ou en condicións de pouca luz)



Lentes

As lentes de protección con lentes graduadas son equipos de uso dual, é dicir están destinados a ser utilizados tanto como produto sanitario como equipo de protección individual. Por tanto, aplícalles por unha banda o Regulamento (EU) 2017/745 do Parlamento Europeo e do Consello, sobre os produtos sanitarios, no referente ás características que inflúen na visión do usuario, e por outro o Regulamento (UE) 2016/425 do Parlamento Europeo e do Consello, do 9 de marzo de 2016, relativo aos equipos de protección individual, no relacionado coas características de protección que ofrezca a lente.





INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

PERSPECTIVA DE XÉNERO



¡Atención a estes riscos!

Ruído
Vibracións
Calor
Frío
Golpes
Desprazamentos
Manipulación manual de cargas
Movementos e posturas
Duración da xornada
Produtos químicos
Axentes biolóxicos
Uso de EPI





É preciso ter en conta as situacións de
embarazo, parto recente e lactación



Informa o servizo médico se estás embarazada, tiveches
un parto recente ou estás en período de lactación.

Respecta as indicacións sobre os riscos aos que
non debe estar exposta unha muller durante o
embarazo ou a lactación





GUÍA DE AYUDA PARA LA VALORACIÓN DEL RIESGO LABORAL DURANTE EL EMBARAZO



Tercera edición

ACTIVIDAD DEPORTIVA	TIPO DE ACTIVIDAD	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO ÚNICO	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO MÚLTIPLE
Deportista Profesional	Deportes con riesgo de contacto	12	12
	Deportes que generen un importante aumento de la presión abdominal	20	18
	Deportes que conlleven flexo extensiones forzadas del raquis lumbar	20	18
Profesoras de gimnasia	De baja demanda física	30	28
	De alta demanda física	24	22
	De contacto repetido	12	12
Deportistas profesionales y Profesoras de deportes multiaventura / Profesiones prohibidas por ley en embarazadas	Riesgo de impacto pélvico indirecto de alta energía o repetido (paracaidismo, parapente, rafting, esquí acuático, equitación, submarinismo ...) ANEXO VIII-A Real Decreto 298/2009	Desde la solicitud	Desde la solicitud

Tabla 21: Desarrollo de actividad deportiva: semana de inicio de riesgo



Inicio



Coñecemos



Traballadores



Pensionistas



Empresarios

[Inicio](#) / [Información útil](#) / [Trámites e Xestións](#) / Prestación de Risco durante o embarazo

Prestación de Risco durante o embarazo

[Procedemento](#)



[Información xeral](#)





Que é o risco durante o embarazo?

É a situación na que se atopa a traballadora no período de suspensión do contrato por risco durante o embarazo cando, obrigada a un cambio de posto de traballo por outro compatible co seu estado, por influír o primeiro negativamente na súa saúde ou na do feto, ese cambio non resulte posible ou non poida esixirse por motivos xustificadas.

Que trámites se deben de realizar?

A **traballadora** deberá comunicar á **Entidade xestora ou Mutua Colaboradora coa Seguridade Social** a suspensión do contrato ou actividade por risco durante o embarazo, acompañando:

- **Informe do médico** do **Servizo Público de Saúde** que a asiste.
- **Declaración da empresa** ou **da traballadora por conta propia**, sobre os traballos e actividades realizadas, condicións do posto de traballo, categoría, risco específico...

Os **servizos médicos da Entidade xestora ou da Mutua** emitirán **certificado médico** acreditando que as condicións do posto influen negativamente na saúde da traballadora ou do feto.

A **traballadora** presentará a **solicitud**, segundo **modelo oficial**, á que acompañará, ademais dos documentos indicados anteriormente:

- **Declaración da empresa** sobre inexistencia doutro posto compatible co estado da traballadora.
- A **documentación necesaria** para acreditar a identidade e as circunstancias determinantes do dereito.

Onde se tramitan?

A **solicitud e documentación** indicada pode presentarse en calquera dos **Centros da Entidade Xestora (INSS ou ISM) ou da Mutua Colaboradora coa Seguridade Social**.

O **Director Provincial** da Entidade xestora (**INSS ou ISM**) da **provincia en que resida a interesada**, ditará e notificará a resolución á interesada no prazo de 30 días.

Cando se inicia a prestación?

Traballadoras por conta allea:

o dereito nace o mesmo día en que se inicia a suspensión do contrato de traballo por risco durante o embarazo.

Traballadoras por conta propia:

o día seguinte a aquel en que é emitido o certificado polos servizos médicos da Entidade xestora ou da Mutua.



As traballadoras por **conta allea** ou **propia** en situación de suspensión do contrato de traballo ou de interrupción da súa actividade profesional por risco durante o embarazo, que cumpran os requisitos esixidos:

Beneficiarios/requisitos:

- ▶ Estar afiliadas e en alta.
- ▶ Estar ao corrente *no pagamento* das cotas das que sexan responsables directas.

[Máis información sobre beneficiarios e requisitos](#)

Subsidio equivalente ao 100% da [base reguladora](#) correspondente, que será a establecida para a prestación de [IT](#) derivada de continxencias profesionais.

Contía: Ao efectuarse o pago deduciranse os importes por cotizacións á Seguridade Social e as retencións por [IRPF](#).

[Máis información sobre contía](#)

Duración/extinción:

O dereito ao subsidio nace dende o mesmo día que se inicia a suspensión do contrato de traballo ou o permiso por risco durante o embarazo, aboarase durante o tempo que sexa necesario para a protección da saúde da traballadora embarazada e/ou do feto e finalizará o día anterior ao de inicio do descanso por maternidade ou o de reincorporación ao posto de traballo.

O dereito extinguese:

- ▶ **Traballadoras por conta allea:** Por suspensión do contrato de traballo por maternidade; por reincorporación ao posto de traballo anterior ou a outro compatible co seu estado; por extinción do contrato de traballo por causas legais; por interrupción do embarazo; por falecemento.
- ▶ **Traballadoras por conta propia:** Por inicio do descanso por maternidade; por continuación da súa actividade profesional; por causar baixa no Réxime Especial da Seguridade Social; por interrupción do embarazo; por falecemento.



Manobras de progresión.

- As manobras de progresión nunha cavidade son moi diversas. Desde as progresións horizontais sen dificultade que nos posibilitan ir dando un paseo, ata as máis complicadas de paso de nós en vertical. De menor a maior complicación temos as seguintes:

- Progresión horizontal.-:

- Paso por galerías:

Xeralmente son zonas amplas por onde é posible camiñar sen dificultade, aínda que ás veces sexa preciso agacharse un pouco. As sacaspodemos levalas colgadas ás costas.

- Paso de laminadores:

Os laminadores son eses pasos de teito plano e moi baixo que nos obriga a andar a gatiñas ou arrastrándonos. Os que máis sofren nestas ocasións son os xeonllos, polo que unhas boas xeonlleiras alivian, que non suprimen, a dor neles.

- Nestes casos, hai que levar a saca collida polo asa da parte traseira, e en virtude do material que vaia nela, procurar que os golpes que reciba non sean excesivos. Os laminadores hai que tomalos con moita calma e se é posible, facelos sen ningunha présa.





Paso por gateiras:

- Chamamos gateiras a pasos moi reducidos onde só é posible entrar reptando e que non teñen moito percorrido. Poden ser horizontais ou inclinadas.
- As horizontais pódense pasar como se prefira: boca arriba ou boca abaixo. As dúas posturas teñen proles e contras. Boca arriba é máis fácil reptar coas costas aínda que non se poida dobrar os xeonllos, pero é imposible ver por onde vas. Boca abaixo podes ver o percorrido, pero se a gatera é moi estreita, entón non hai maneira de moverse. Nalgúns sitios, é imposible nin boca arriba nin boca abaixo, senón que ten que ser de costado ou en plano inclinado, chegando en ocasións, se é preciso, a converterse o espeleólogo nun auténtico tetris humano para poder superalo.
- Para poder pasar pola gateira, o importante é estudala ben antes de atacala, sobre todo, porque hai ocasións en que perdes lugares onde poñer os pés ou as mans para progresar. O peor é perder puntos de apoio para mans e pés.
- No caso de gateiras inclinadas hai que tentar ver se son ascendentes ou descendentes. Se son das primeiras, hai que entrar de cabeza e boca arriba porque se non despois é imposible axustarse ás curvas da ascensión. Se son descendentes, como no Pretubo do Reguerillo, hai que pasalas boca arriba e co pés por diante.



É conveniente, en todos os casos:

- Antes de entrar nunha gateira, hai que quitarse todo o que nos poida molestar e desabrochar o caso.
- O primeiro ou o último non pode ser nunca o que máis problemas teña para superar o paso. Desta forma, poderáselle auxiliar desde ambos os lados.
- Se intuímos unha gateira que dá pé a unha vertical, hai que ir sempre asegurado.
- Levar unha man adiante e outra atrás para buscar onde apoiarse.
- As sacas será necesario pasárnolas uns a outros porque é imposible progresar con elas.
- En caso de quedarnos bloqueados, non perder a calma para non esgotarnos



Destrepes:

Trátase de descensos curtos e non especialmente complicados para os que non necesitamos corda para descender. Se son fáciles, fanse mirando ao baleiro. Se son un pouco complicados, farémolos de lado. E se vemos que son máis complicadas, cunha corda de seguridade e mirando cara á parede.

Outras maniobras que poden ser necesarias:

- Progresión por estreitezas
- Progresión por pasamanos:
- Paso por tirolina
- Descenso pola corda
- Ascenso pola corda
- Péndulos



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

Moitas grazas

issga.xunta.gal